

# TRIFLE DE CERISES AUX AMANDES

Dimanche 07 Mars 2021

*La note sucrée mais nettement moins calorique que la recette originale anglaise !*

Trifle de cerises aux amandes pour 2 personnes et 4 sp vert ☐  
- 2 spl bleu☐-2 spv violet☐ par part

*-240 g de skyr 0%\**

*-200 g de cerises congelées dénoyautées\**

*-2 biscuits secs*

*-2 cuillères à café rases de sugarly en poudre (sucralose)*

*-10 g d'amandes effilées*

*Décongeler les cerises saupoudrées d'1 c à c de sugarly.*

*Compoter à petit feu la moitié des cerises pendant une quinzaine de minutes. Laisser refroidir et rajouter les amandes.*

*Fouetter le skyr avec l'autre cuillère à café de sugarly*

*Placer au fond de chaque verre un biscuit sec légèrement concassé.*

*Recouvrir de la compotée de cerises mélangée aux amandes effilées à part égale pour chaque verre.*

*Puis rajouter 80 g de skyr dans chaque verre.*

*Déposer les cerises restantes décongelées sauf 2.*

*Finir par le restant de skyr (40 g pour chaque trifle) et poser une cerise en décoration.*

*Napper du jus rendu par les cerises lors de la décongélation.*

*Garder au frais.*



*Les cerises noires congelées conviennent très bien pour ce dessert car elles sont déjà un peu confites par la congélation. À faire aussi avec des myrtilles ou des fraises.*

*En attendant cet été la cueillette des cerises noires de l'Yonne et d'Irancy, je vide mon congélateur.*

*Pour les diabétiques, je conseille plus les fraises, les framboises qui sont nettement moins sucrées que les cerises.*

*Le trifle, dessert typiquement anglais, se caractérise par une succession de couches de fruits, de crème pâtissière ou fouettée, de génoise ou de biscuits. À chaque famille sa recette !*

*Pour le repas : salade de jeunes pousses d'épinards crevettes*

roses + 1 c à c d'huile (2 sp vert □ -1 spl bleu□ -1 spv violet□) -aile de raie aux câpres et salicornes (3 sp vert□ -2 spl bleu□ -2 spv violet□ -recette du 18 09 2019) -100 g de riz complet (3 sp vert□ -3 sp bleu □ -0 spv violet□) -trifle de cerises aux amandes (4 sp vert□ -2 spl bleu□ -2 spv violet□).  
Total : 12 sp vert□ -8 spl bleu□ -5 spv violet□

Très bon dimanche à toutes et tous

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**